

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

hvedemel, vand., malt af **korn**,
solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie,
gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**,
Mælk, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**,
konserveringsmiddel: Natriumnitrat,
Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1077kJ / 257kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

hvedemel, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1077kJ / 257kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Ramen suppe m. kylling

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	324kJ / 77kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	6,2g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	4,7g
Salt	0,84g



INDEHOLDER

Vand, Kokosmælk, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, peberfrugt, Champignon, bladspinat, **Fuldkornshvedemel** (88%), vand, salt, Vand, ekstrakt af **soja-bønner, hvedemel**, salt, sukker, honing, Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten, Tørret rød chili** 20%, skalotteløg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. **Indeholder sulfitter**), Koriander, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gelatine baseret på

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - LØRDAG

Ramen suppe m. kylling

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	324kJ / 77kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	6,2g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	4,7g
Salt	0,84g



INDEHOLDER

Vand, Kokosmælk, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, peberfrugt, Champignon, bladspinat, **Fuldkornshvedemel** (88%), vand, salt, Vand, ekstrakt af **soja-bønner, hvedemel**, salt, sukker, honing, Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten, Tørret rød chili** 20%, skalotteløg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. **Indeholder sulfitter**), Koriander, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gelatine baseret på

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - LØRDAG

Bulgursalat m. bønner og tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	610kJ / 145kcal
Fedt	8,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	4,0g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

Grønne bønner, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Vand, **Bulgur**, Vand, ekstrakt af **sojabønner**, **hvedemel**, salt, sukker., Rapsolie, **Sesamfrø**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Estragon, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Bulgursalat m. bønner og tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	3,5g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

Grønne bønner, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Vand, **Bulgur**, Vand, ekstrakt af **sojabønner**, **hvedemel**, salt, sukker., Rapsolie, **Sesamfrø**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Estragon, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kyllinge bolognese hertil pasta

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-15 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,2g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(19%), Hakket kyllingekød, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Cherrytomat(8%), Hvidvin, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, Solsikkekerner(3%), courgetter i tern, løg, Tomater, salt.(1%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærrestrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),, rørsukker, Majsstivelse, Basilikum(0%), Timian, Peber, sort, Rosmarin., Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Kyllinge bolognese hertil pasta

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-15 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	433kJ / 103kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,7g
Salt	0,74g



INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(19%), Hakket kyllingekød, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Cherrytomat(8%), Hvidvin, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, Solsikkekerner(3%), courgetter i tern, løg, Tomater, salt.(1%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærrestrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),, rørsukker, Majsstivelse, Basilikum(0%), Timian, Peber, sort, Rosmarin., Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Oksekødboller hertil kernesalat og dressing

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik hul i filmen
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	580kJ / 138kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,5g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier., vand, 32% **crème fraiche (mælk)**, sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsolie, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, salt, løgmel, hvidløg, aroma (indeholder **mælk**), krydderurter, **smøraroma**, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (e415), surhedsregulerende midler (e270, e330), konserveringsmiddel (e202), ph under 4,5, **Hvedekerner(durumhvede)** (10%), hvidkål, rødkål, broccoli, **Sojabønner**, peberfrugt, Rødløg(3%), Mynte

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Oksekødboller hertil kernesalat og dressing

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik hul i filmen
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	582kJ / 138kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,7g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier., vand, 32% **crème fraiche (mælk)**, sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsolie, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, salt, løgmel, hvidløg, aroma (indeholder **mælk**), krydderurter, **smøraroma**, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (e415), surhedsregulerende midler (e270, e330), konserveringsmiddel (e202), ph under 4,5, **Hvedekerner(durumhvede)** (10%), hvidkål, rødkål, broccoli, **Sojabønner**, peberfrugt, Rødløg(3%), Mynte

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Drikke skyr med granatæble hertil paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Tranebær, rørsukker, solsikkeolie,
Græskarkerner, Solsikkekerner, Hørfro,
Sesamfrø, Chiafrø, Økologisk granatæble,
honing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	7,9g
Protein	12g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Drikke skyr med granatæble hertil paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Tranebær, rørsukker, solsikkeolie,
Græskarkerner, Solsikkekerner, Hørfro,
Sesamfrø, Chiafrø, Økologisk granatæble,
honing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	589kJ / 140kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	7,2g
Protein	12g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kogt æg med hasselnød og tomat

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Cherrytomat(29%), **hassel nøddekerner**.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	709kJ / 169kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	4,4g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	9,5g
Salt	0,21g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kogt æg med hasselnød og tomat

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Cherrytomat(29%), **hassel nødder**.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	709kJ / 169kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	4,4g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	9,5g
Salt	0,21g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Samosa hertil bulgur pilavi og grønne bønner

TILBEREDNING

Fjern folien
Samosa kommes på bageplade.
Varmes 10-15 ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	481kJ / 115kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	2,9g
Salt	0,21g



INDEHOLDER

Hvedemel, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Grønne bønner, Vand, **Bulgur**, Cherrytomat(7%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Sukkerærter, Tomater, salt.(3%), Rapsolie, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

MAND - TORSDAG

Samosa hertil bulgur pilavi og grønne bønner

TILBEREDNING

Fjern folien
Samosa kommes på bageplade.
Varmes 10-15 ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	424kJ / 101kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	2,8g
Salt	0,17g



INDEHOLDER

Hvedemel, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Grønne bønner, Vand, **Bulgur**, Cherrytomat(7%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Sukkerærter, Tomater, salt.(3%), Rapsolie, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

KVINDE - TORSDAG

Cashewnødder

TILBEREDNING

Kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2491kJ / 593kcal
Fedt	48g
Heraf mættede fedtsyrer	8,4g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	17g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

95% CASHEWNØDDER, økologisk druesukker, vallepulver (MÆLK), salt, LAKTOSE, maltodextrin (majs, kartofler), flormelis, løgpulver, konserveringsstof: E270, persille, hvidløgpulver, gærsekstrakt, naturlig aroma (MÆLK, YOGHURT, SMØR), antioxidant: E330 (citronsyre), rapsolie, aroma (rosmarin) Kan indeholde spor af andre nødder og jordnødder.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

Müslibar lys choko

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1878kJ / 447kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	4,8g
Kulhydrat	60g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,3g
Salt	0,98g



INDEHOLDER

Oligofruktosesirup.
MÆLKECHOKOLADE 20% [sukker, SØDMÆLKSPULVER, kakaosmør, kakaomasse, SKUMMETMÆLKSPULVER, emulgator (SOJALECITHIN), aroma], HAVREFLAGER 14%, korn crispies med kakao [majsmeel, sukker, rismeel, HVEDEMEL, fedtfattigt kakaopulver 5,3%, BYGMALTEKSTRAKT, salt, glukosesirup, aroma, kanel], korn-crispies [HVEDEMEL, vallepulver (MÆLK), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], ristede JORDNØDDER 8%, fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, mørk chokolade 1% [sukker, kakaomasse, kakaosmør, emulgator (SOJALECITHIN), vanilje ekstrakt], solsikkeolie, ristede MANDLER 1%, kokosflager, salt, emulgator (SOJALECITHIN). Indeholder spor af hasselnødder.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Mandler bbq

TILBEREDNING



INDEHOLDER

MANDLER, druesukker, salt, løgpulver, paprika, naturlig aroma (paprika), røget aroma (paprika), røget paprika, flormelis, rapsolie. Kan indeholde spor af andre nødder og jordnødder.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2136kJ / 509kcal
Fedt	32g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	50g
Heraf sukkerarter	47g
Protein	6,0g
Salt	660,0g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

Muslibar 4

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1878kJ / 447kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	4,8g
Kulhydrat	60g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,3g
Salt	0,98g



INDEHOLDER

Oligofruktosesirup, mørk chokolade 22% [sukker, kakaomasse, kakaosmør, emulgator (SOJALECITHIN), vanilleekstrakt], korn-crispies [HVEDEMEL, vallepulver (MÆLK), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], HAVREFLAGER 18%, korn crispies med kakao [majsmeel, sukker, rismeel, HVEDEMEL, fedtfattigt kakaopulver 5,3%, BYGMALT ekstrakt, salt, glukosesirup, aroma, kanel], fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, solsikkeolie, kokosflager, salt, emulgator (SOJALECITHIN). Kan indeholde spor af jordnødder/peanøtter, mandler og hasselnødder/hasselnøtter.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - LØRDAG

Kefir med Granola

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	7,1g
Protein	4,5g
Salt	0,18g



INDEHOLDER

sødmælk 3,5-4,5% fedt, kefirkultur, **havregryn** 56%, sukker, vegetabilsk olie (raps, shea), sirup, **hvedeflager** 7%, hvedekliid, glukosesirup, salt, vanillearoma. produktet indeholder 63% fuldkorn. kan indeholde **nødder** (herunder **mandler**).

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Kefir med Granola

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	7,1g
Protein	4,5g
Salt	0,18g



INDEHOLDER

sødmælk 3,5-4,5% fedt, kefirkultur,
havregryn 56%, sukker, vegetabilsk olie
(raps, shea), sirup, **hvedeflager** 7%,
hvedeklid, glukosesirup, salt, vanillearoma.
produktet indeholder 63% fuldkorn. kan
indeholde **nødder** (herunder **mandler**).

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Chiagrød med kokosmælk og chokodrys

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Kokosmælk, vand, Chiafrø, Vand, Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(mælk), emulgator (sojalecithin), naturligvaniljearoma., honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	732kJ / 174kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	5,4g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	8,4g
Salt	0,05g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Chiagrød med kokosmælk og chokodrys

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Kokosmælk, vand, Chiafrø, Vand, Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(mælk), emulgator (sojalecithin), naturligvaniljearoma., honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	716kJ / 170kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	5,3g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	8,5g
Salt	0,05g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Quinoaasalat m. tomat og kikærter

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

savoykål(21%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(21%), Vand, Cherrytomat(10%), rød quinoa(10%), quinoa lys(7%), Quinoa(5%), Bredbladet persille(2%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder sulfitter), Rapsolie, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	562kJ / 134kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,1g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Quinoaasalat m. tomat og kikærter

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

savoykål(21%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(21%), Vand, Cherrytomat(10%), rød quinoa(10%), quinoa lys(7%), Quinoa(5%), Bredbladet persille(2%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder sulfitter), Rapsolie, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	562kJ / 134kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,1g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Sandwich m. hummus og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	908kJ / 216kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,3g
Salt	0,93g



INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel, vand, **hvedemel**, skoldet **havre**, raps olie, **hvedegluten**, **havregryn**, sirup, delt **fuldkornsrug**, hørfrø, bagevort af **byg**, surdej på **rug** og **hvede**, gær, salt, **maitmel** og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%, svarende til 50 % af tørvægten.(32%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Rapsolie, Cherrytomat(8%), **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumi) , Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Sandwich m. hummus og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	894kJ / 213kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	5,5g
Salt	0,89g



INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel, vand, hvedemel, skoldet havre, raps olie, hvedegluten, havregryn, sirup, delt fuldkornsrug, hørfrø, bagevort af byg, surdej på rug og hvede, gær, salt, maitmel og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. Fuldkorns 37%, svarende til 50 % af tørvægten.(32%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Rapsolie, Cherrytomat(8%), Sesamfrø, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Boller i karry

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	504kJ / 120kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	6,3g
Salt	0,54g



INDEHOLDER

blomkål, svinekød, vand, **hvedemel**, salt, løg, antioxidant (E331), dextrose, hyd. veg. protein, peber., Vand, **majs**, solsikkeolie, krydderier, havsalt, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Æble, antioxidant; ascorbinsyre, løg, Majsstivelse, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Boller i karry

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	472kJ / 112kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,5g
Salt	0,48g



INDEHOLDER

blomkål, svinekød, vand, **hvedemel**, salt, løg, antioxidant (E331), dextrose, hyd. veg. protein, peber., Vand, **majs**, solsikkeolie, krydderier, havsalt, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Æble, antioxidant; ascorbinsyre, løg, Majsstivelse, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Kalkunfrikadeller med stuede grøntsager og kart

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C.
Prik hul i filmen.
Varmes 20-25 min



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg, **Sødmælk**(16%), Ærter, Gulerod, blomkål, Vand, Majsstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :
Energi 348kJ / 83kcal
Fedt 2,3g
Heraf mættede fedtsyrer 0,7g
Kulhydrat 9,7g
Heraf sukkerarter 2,2g
Protein 5,4g
Salt 0,62g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Kalkunfrikadeller med stuede grøntsager og kart

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C.

Prik hul i filmen.

Varmes 20-25 min



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg., **Sødmælk**(16%), Ærter, Gulerod, blomkål, Vand, Majsstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	359kJ / 85kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	5,9g
Salt	0,69g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Grøn Pastasalat med provence og kylling

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (28%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Vand, Grønne bønner, Rapsolie, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**(4%), solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid),(3%), Salt



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	759kJ / 181kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	10g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Grøn Pastasalat med provence og kylling

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (28%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Vand, Grønne bønner, Rapsolie, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**(4%), solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid),(3%), Salt



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	790kJ / 188kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	8,5g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Inderfilet i karry

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	415kJ / 99kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,1g
Salt	0,41g



INDEHOLDER

Stegt kyllinge inderfilet 21% (kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose.), brune ris, Vand, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., **fløde**, emulgator: E471, stabilisator: Karagen. Homogeniseret., **Eble**, antioxidant: ascorbinsyre, løg, Majsstivelse, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % svin - MANDAG

Inderfilet i karry

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	416kJ / 99kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,4g
Salt	0,42g



INDEHOLDER

Stegt kyllinge inderfilet 21% (kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose.), brune ris, Vand, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., **fløde**, emulgator: E471, stabilisator: Karagen. Homogeniseret., **Eble**, antioxidant: ascorbinsyre, løg, Majsstivelse, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærkekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % svin - MANDAG

Grovbolle med ost

TILBEREDNING



INDEHOLDER

hvedemel, vand., malt af korn, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., Økologisk pasteuriseret **mælk**, salt, **osteløbe**, **mælkesyrekultur**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1047kJ / 249kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	5,6g
Kulhydrat	27g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	13g
Salt	1,7g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG